

A large, light blue stylized 'X' graphic composed of two thick, rounded strokes, positioned diagonally across the background.

# Grille autoévaluation : Écoute active

## GRILLE AUTOÉVALUATION : ÉCOUTE ACTIVE

GESTES CLÉS	1 À 10	PLAN D'ACTION
1. Je m'assure d'avoir les conditions appropriées au préalable (temps, espace)		
2. Je suis conscient de mes biais et pièges personnels		
<b>3. Je démontre mon intérêt à mon interlocuteur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hochement de tête, sourire</li> <li>&gt; Corps penché vers la personne</li> <li>&gt; Encouragement à poursuivre sa communication</li> </ul>		
<b>4. Je suis conscient de ma posture d'écoute</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Attitude et langage non verbal</li> <li>&gt; Contact visuel</li> </ul>		
5. Je n'interromps pas mon interlocuteur		
6. Je me concentre sur ce qui est dit et non sur ce que je veux communiquer		

## GRILLE AUTOÉVALUATION : ÉCOUTE ACTIVE

GESTES CLÉS	1 À 10	PLAN D'ACTION
7. Je porte attention aux réactions de la personne et suis attentif à son langage non verbal		
8. Je pose des questions ouvertes pour élargir la discussion afin de comprendre davantage le message		
9. Je pose des questions fermées pour préciser certains aspects		
10. Je peux supporter les silences lorsqu'il faut		
11. Lorsque j'écoute, j'évite de juger, évaluer ou interpréter le message de la personne		
12. Je résume les propos de la personne dans mes propres mots		
13. Je reformule les émotions de la personne dans mes mots		
14. Lorsque je reformule, j'évite les « oui mais »		

GRILLE AUTOÉVALUATION : ÉCOUTE ACTIVE		
GESTES CLÉS	1 À 10	PLAN D'ACTION
15. Je respecte le rythme de la personne dans sa communication		
16. Je valide auprès de la personne que j'ai bien compris son message		
17. Je remercie la personne pour sa communication		
18. Je demande du feedback à mon interlocuteur sur la qualité de mon écoute		
Total de points		
Votre résultat N.B. Pour calculer votre résultat en pourcentage : $\frac{\text{Total de vos points} \times 100}{180}$		

## MES OBJECTIFS SONT :

<b>Objectif</b> <b>1</b>	
<b>Objectif</b> <b>2</b>	
<b>Objectif</b> <b>3</b>	